

翌月分以降の追加台紙（各月分台紙）貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

# 令和4年度 だてな健幸ポイント事業【追加記入台紙】

月分

月を記入してください。

## E 毎日ポイント

← 今月の目標を記入しましょう。(例:食事は腹八分目にする。)

毎日の健康づくり目標											
日付	目標達成ポイント	体重	体重測定ポイント	歩数	歩数ポイント	日付	目標達成ポイント	体重	体重測定ポイント	歩数	歩数ポイント
1日	5	kg	5	歩		16日	5	kg	5	歩	
2日	5	kg	5	歩		17日	5	kg	5	歩	
3日	5	kg	5	歩		18日	5	kg	5	歩	
4日	5	kg	5	歩		19日	5	kg	5	歩	
5日	5	kg	5	歩		20日	5	kg	5	歩	
6日	5	kg	5	歩		21日	5	kg	5	歩	
7日	5	kg	5	歩		22日	5	kg	5	歩	
8日	5	kg	5	歩		23日	5	kg	5	歩	
9日	5	kg	5	歩		24日	5	kg	5	歩	
10日	5	kg	5	歩		25日	5	kg	5	歩	
11日	5	kg	5	歩		26日	5	kg	5	歩	
12日	5	kg	5	歩		27日	5	kg	5	歩	
13日	5	kg	5	歩		28日	5	kg	5	歩	
14日	5	kg	5	歩		29日	5	kg	5	歩	
15日	5	kg	5	歩		30日	5	kg	5	歩	
小計	①		②	⑦	③	31日	5	kg	5	歩	
平均歩数	(ア)月の歩数合計⑦+⑧ 歩					小計	④		⑤	⑧	⑥
	(イ)歩数計測した日数 日					ポイント計 (目標・体重・歩数) ※最大2,790ポイント		E ①+②+③+④+⑤+⑥			
	月の平均歩数(ア)÷(イ) 歩							ポイント			

↑ 「月の平均歩数」も必ず記入(計算)してください。

## F 体組成測定ポイント

※測定日と測定結果(全項目)記入で、100ポイント  
※体組成計は市内各地域中央交流館、市民プール(保原・梁川)に設置してあります。

月日	体重	体脂肪率	内臓脂肪レベル	骨格筋率	体年齢	基礎代謝	BMI	ポイント
/	kg	%		%	才	kcal/日		100

## G 健康づくり事業参加ポイント

※1回10ポイント(各事業、月5回まで)

健康づくり事業	事業に参加した月日					ポイント
健幸クラブFine★	/	/	/	/	/	
元気づくり会	/	/	/	/	/	
いきいきウォーキング	/	/	/	/	/	
市民プール利用(保原・梁川)	/	/	/	/	/	
伊達市パークゴルフ場利用	/	/	/	/	/	
ポイント計 ※最大250ポイント						

### 今月の獲得ポイント数(計算欄)

項目	ポイント
A イベント参加(今月参加分)	
B けんしん(今月実施分)	
C 献血(今月実施分)	
D 紹介(今月実施分)	
E 毎日(目標・体重・歩数)	
F 体組成測定	
G 健康づくり事業参加	
今月の(A~G)合計	①

### 累計ポイント

①+②

ポイント

### 獲得ポイントの累計

前月からの繰り越し  
(前月までの累計ポイント)

②

★…別途「会員登録」と「参加費」が必要な事業です。詳しくは、健幸都市づくり課元気づくり係(TEL:024-575-1148)までお問い合わせください。